

Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Tanaman Daun Kelor Didesa Taraweang Dusun Batu-Batu Kabupaten Pangkep

Dahnir*

Program studi D3 Kebidanan, Stikes Nani Hasanuddin Makassar

*e-mail: dahnir@stikesnh.ac.id

Received: 02.06.2022	Revised: 20.06.2022	Accepted: 06.07.2022	Available online: 20.07.2022
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: *Moringa plants are known throughout the world as a multi-purpose, nutrient-dense and medicinal plant. In Indonesia, Moringa plants grow rapidly starting from the leaves, bark, seeds, and roots, the content of high nutritional value, properties and benefits has earned Moringa the nickname Mother's Best Friend and Miracle Tree because Moringa has the potential to end malnutrition, hunger, prevent, cure various diseases. The benefits of Moringa as anticancer, antitumor, antibacterial, anti-inflammatory, anticarcinogenic, are rich in antioxidants and have a cooling effect, making them beneficial for people with inflammation or cancer. The purpose of counseling is to know the benefits of Moringa leaf plants so that they do not experience anemia, nutritional deficiencies and function for treatment. The implementation method begins with site surveys, problem determination, program planning, program implementation, evaluation. The conclusion of the counseling in Taraweang Village, Batu-Batu Hamlet, Pangkep Regency, as many as 20 participants attended, the implementation went smoothly, most of the IRT had less knowledge about the benefits of Moringa leaf plants only as processed food but can be used as herbal medicines and beauty products made from Moringa.*

Keywords: *Improvement, Knowledge, Benefits of Moringa Leaf Plants*

Abstrak: Tanaman kelor dikenal diseluruh dunia sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Di Indonesia tanaman kelor tumbuh dengan cepat mulai dari daun, kulit batang, biji, hingga akarnya, kandungan nilai gizi yang tinggi, khasiat dan manfaatnya menyebabkan kelor mendapat julukan Mother's Best Friend dan MiracleTree karena kelor memiliki potensi mengakhiri kekurangan gizi, kelaparan, mencegah, menyembuhkan berbagai penyakit. Manfaat kelor sebagai antikanker, antitumor, antibakteri, antiinflam matori, antikarsinogenik kaya akan antioksidan dan memiliki efek mendinginkan sehingga bermanfaat bagi penderita radang atau kanker. Tujuan penyuluhan mengetahui manfaat tanaman daun kelor agar tidak mengalami anemia, kekurangan gizi dan berfungsi untuk pengobatan. Metode pelaksanaan dimulai survey lokasi, penetapan masalah, penyusunan rencana program, pelaksanaan program, evaluasi. Kesimpulan penyuluhan di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kab.Pangkep sebanyak 20 peserta yang hadir, pelaksanaan berjalan lancar sebagian besar IRT memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat tanaman daun kelor hanya dijadikan olahan makanan namun dapat dijadikan obat herbal dan produk kecantikan berbahan dasar kelor.

Kata kunci: Peningkatan, Pengetahuan, Manfaat Tanaman Daun Kelor

1. PENDAHULUAN

Kelor dikenal diseluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan World Health Organization (WHO) telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (malnutrisi). Tanaman kelor atau *Moringa oleifera* merupakan tanaman yang banyak tumbuh di wilayah tropis, termasuk Indonesia. Di Afrika dan Asia daun kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang kaya zat gizi untuk ibu menyusui dan anak pada masa pertumbuhan (Bella, 2022; Mardiana, 2013).

Tanaman kelor (*Moringaoleifera*) merupakan tanaman fastgrowing dan sangat toleran terhadap iklim yang ekstrim serta sebagai alternatif pengganti pangan ketersediaannya relatif terbatas karena buah dan daunnya dapat disimpan sebagai bahan pangan bergizi. Kelor adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropics di Asia Selatan. Di Indonesia pohon kelor banyak ditanam sebagai pagar hidup, ditanam di sepanjang ladang atau tepi sawah, berfungsi sebagai tanaman penghijau. Selain itu tanaman kelor juga dikenal sebagai tanaman obat berkhasiat dengan memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman kelor mulai dari

daun, kulit batang, biji, hingga akarnya. Di Indonesia sendiri sudah ada tempat khusus budidaya kelor yang juga telah memproduksi tepung kelor premium dan berbagai produk kesehatan berbahan dasar kelor diantaranya the kelor, kapsul kelor dan sampokelor (Francis, 2009; Krisnadi, A, Dudi, 2012).

Tanaman kelor memiliki ciri-ciri yaitu pohon dengan majemuk menyirip ganda 2 sampai 3, duduknya tersebar tanpa daun penumpu dan mengalami metamorphosis menjadi zigomorf, tersusun dalam yang terdapat dalam ketiak-ketiak daun. Dasar bunga daun mangkuk kelopak terdiri atas 5 daun mahkota, benang sari 5 ditambah 5 yang belum mandul (staminodium). Bakal buah menumpang di atas ginofor pendek, beruang 1 dengan 3 tembuni pada dinding bakal buah biji besar bersayap tanpa endosperm, lembaga lurus (Aini, 2019).

Tanaman Kelor telah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman multiguna, pada nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya yang ada mengandung 90 nutrisi, 46 jenis antioksidan dan 36 senyawa antiinflamasi terbentuk secara alami. Semua bagian dalam tanaman kelor bisa dimakan dan mengandung senyawa penting yang bermanfaat bagi tubuh. Kelor memiliki manfaat sebagai antikanker, antitumor, antibakteri, antiinflamasi, antikarsinogenik dan juga kaya akan antioksidan dan memiliki efek mendinginkan sehingga bermanfaat bagi penderita radang atau kanker. Daunnya yang kaya akan nutrisi merupakan sumber beta karoten, vitamin C, besi dan potassium. Umumnya masyarakat yang rajin mengonsumsi kelor lebih berenergi dan lebih sehat karena tanaman kelor dapat memenuhi kekurangan gizi dalam tubuh. Zat menyehatkan yang penting dari semua bagian tanaman kelor, mulai dari daun, kulit kayu, bunga, hingga akarnya dan secara luas dikenal sebagai tanaman restoratif atau multifungsi. Akar kelor untuk pengobatan luar, dan daunnya digunakan untuk pengobatan kulit. Untuk pengobatan di dalam, itu sering digunakan untuk penyakit epilepsi, rematik, dan kekurangan vitamin. Nanoemulsi ekstrak daun kelor memiliki kelarutan yang lebih baik di bandingkan dengan ekstrak daun kelor (Jusnita & Syurya, 2019).

Umumnya hanya dikenal sebagai salah satu menu sayuran, oleh karena itu untuk meningkatkan nilai ekonomis dari tanaman kelor, daun kelor diolah menjadi salah satu produk olahan yang digemari oleh konsumennya itu permen jelly (softcandy). Berbagai jenis vitamin (A, C, E, K, B1, B2, B3, B6), flavonoid, alkaloid, saponin, tanin, dan terpenoid merupakan zat aktif yang terkandung dalam daun kelor yang berpotensi sebagai sumber antioksidan (Kurniasih, 2013). Dalam daun kelor ditemukan 15 jenis mineral makro dan mikromeliputi P, S, K, Ca, Ti, Cr, Mn, Fe, Ni, Cu, Zn, Mo, Sr, Ba, dan Re dengan kadar berturut-turut adalah 12, 84; 23, 45; 264, 96; 603, 77; 1, 05; 1, 52; 2, 68; 20, 49; 22, 60; 7, 59; 2, 87; 11, 69; 14, 52; 10, 04; dan 13,62 mg/100g dengan kadar mineral tertinggi dalam daun kelor adalah kalsium dan kalium (Manggara & Shofi, 2018).

Penggunaan kelor sebagai obat herbal alami yang sudah diklaim oleh banyak budaya mulai perlahan dikonfirmasi oleh sains. Kelor memiliki senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam askorbat, karotenoid dan fenolat. Pada masa pandemi seperti sekarang, mengonsumsi sayuran dan buah yang memiliki banyak zat antioksidan yang tinggi dapat menambah imunitas tubuh sehingga dapat menangkal virus dan penyakit (Britany & Sumarni, 2020).

Masih banyak masyarakat terutama ibu rumah tangga (IRT) belum mengetahui manfaat tanaman kelor, mereka hanya mengetahui sebagai olahan makanan seperti sayur yang mengandung gizi dan mudah dijangkau. Namun kelor dapat dijadikan tanaman obat dan kecantikan. Tanaman kelor memungkinkan untuk dibudidayakan pada lahan-lahan marginal untuk mengoptimalkan pemanfaatan lahan perubahan pola hidup masyarakat menjadikan tanaman kelor sebagai pangan tradisional cenderung ditinggalkan oleh sebagian masyarakat. Sebab itu, informasi terkait ragam manfaat tanaman kelor perlu disosialisasikan pada masyarakat agar dapat dioptimalkan budidaya dan pemanfaatannya (Isnani & M, 2017).

Oleh karena itu, selaku pengemban Tridharma Perguruan Tinggi dalam hal ini di lingkup kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagian dari program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar turut serta berupaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemanfaatan tanaman daun kelor di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kec. Labakkang Kabupaten Pangkep dalam bentuk kegiatan

penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat bertujuan agar ibu yang hadir sebanyak 20 peserta dapat mengetahui dan menambah wawasan mereka bahwa tanaman daun kelor selain sebagai menu sayuran juga dapat bermanfaat sebagai tanaman obat dan produk kesehatan berbahan dasar kelor.

Dalam jurnal berjudul Potensi Terapi Moringa oleifera (Kelor) pada Penyakit Degeneratif. Moringa oleifera banyak digunakan oleh masyarakat dan berbagai hasil penelitian membuktikan bermanfaat untuk berbagai masalah kesehatan, seperti hiperkolesterolemia, tekanan darah tinggi, hiperglikemia, resistensi insulin, penyakit hati nonalkohol, kanker dan peradangan. Moringa oleifera dapat menjadi terapi komplementer berbahan tanaman herbal untuk gangguan degeneratif termasuk diabetes melitus dan kanker (Berawi et al., 2019).

Pemberian tepung daun kelor pada ibu hamil anemia dinilai berpengaruh terhadap kenaikan kadar eritrosit. Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diketahui bahwa anemia merupakan kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk sintesis eritrosit, terutama kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Apabila dikaitkan dengan kandungan zat gizi daun kelor, maka hal ini mampu menaikkan kadar eritrosit pada ibu hamil (Tinna, 2018).

2. METODE

Kegiatan ini bagian dari program KKN Terpadu Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang dilaksanakan di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. Karena lokasi ini dijadikan keluarga binaan oleh kampus kami melihat masyarakat masih kurang pemahaman mengenai lingkungan kesehatan. Lokasi Dusun Batu-Batu menjadi target kami meskipun ada beberapa dusun yang ada di Desa Taraweang namun dari hasil pendataan KKN Terpadu untuk Dusun Batu-Batu masih banyak masyarakat belum memahami manfaat tanaman daun kelor bagi tubuh meskipun ada di antara mereka sudah mengkonsumsinya.

Sistematika pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari persiapan survey lokasi atau kajian wilayah, penetapan masalah, penyusunan rencana program, pelaksanaan program yang direncanakan dan evaluasi. Penentuan lokasi atau kajian wilayah dilakukan di mana desa yang akan dijadikan keluarga binaan dengan melihat masalah yang lebih banyak terjadi di tempat tersebut. Penyusunan rencana program dimulai dari perizinan dengan membuat dan mengirim surat permohonan ke kantor desa yang dibuat oleh panitia pelaksana sebagai penanggungjawab kegiatan. Pemberitahuan kegiatan di sampaikan kepada panitia program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Metode pelaksanaan program kegiatan ini adalah metode ceramah, materi penyuluhan dan evaluasi disertai tanya jawab ke pada peserta yang hadir. Pelaksanaan penyuluhan di adakan dirumah warga yang tidak jauh dari lokasi KKN Terpadu Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang berlangsung 1 bulan lamanya dengan berbagai kegiatan namun pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung 1 hari pada tanggal 28 Februari 2020 dengan judul Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Tanaman Daun Kelor di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kab. Pangkep.

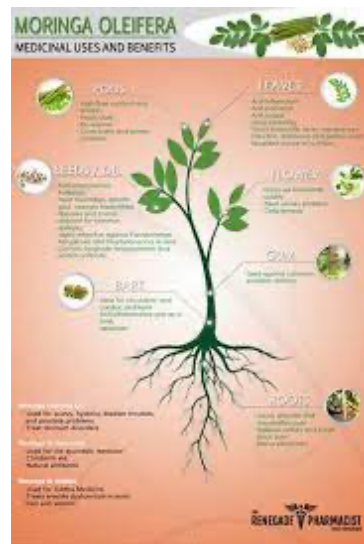
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bagian dari program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang di laksanakan di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep. Sistematika pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkep yaitu dimulai dari persiapan survey lokasi atau kajian wilayah, penetapan masalah, penyusunan rencana program, pelaksanaan program yang direncanakan dan evaluasi. Penentuan lokasi atau kajian wilayah dilakukan di mana desa yang akan dijadikan keluarga binaan dengan melihat masalah yang lebih banyak terjadi di tempat tersebut. Penyusunan rencana program dimulai dari perizinan dengan membuat dan mengirim surat permohonan ke kantor desa yang dibuat oleh panitia pelaksana sebagai penanggung jawab kegiatan tersebut. Pemberitahuan kegiatan di sampaikan kepada panitia program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Pelaksanaan program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar berlangsung 1 bulan lamanya dengan berbagai kegiatan namun pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung 1 hari.

Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2020 di rumah warga. Sistematika

pelaksanaan penyuluhan pada Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan memberikan peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat tanaman daun kelor. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini di hadiri 20 peserta dan berjalan dengan lancar, masyarakat antusias menyimak materi yang diberikan seputar pengertian daun kelor, kandungan, manfaat, klasifikasi, bioavailabilitas kalsium. Penyuluhan berlangsung kondusif. Setelah diberikan materi penyuluhan, maka dilakukan evaluasi kepada ibu. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa, kandungan gizi yang terdapat pada tanaman daun kelor sangat banyak dan manfaatnya pun bisa dijadikan olahan makanan sebagai menu sayuran, tanaman obat dan produk kecantikan berbahan dasar kelor. Sehingga mampu menjadi solusi atas masalah kurang gizi buntut masyarakat dengan perekonomian rendah (Winarno, 2018). Ibu-ibu rumah tangga memiliki motivasi untuk membudidayakan menanam kelor didepan rumah atau pekarangan rumah masing-masing. Ada juga IRT yang mengatakan kami tidak memiliki lahan yang cukup untuk menanam tanaman daun kelor di pekarangan rumah. Masyarakat yang mengkonsumsi pangan fungsional yang berbahan baku daun kelor akan mendapatkan manfaat ganda yaitu terpenuhinya gizi bagi tubuh dan dapat mencegah berbagai macam penyakit (Purwati,2019).

Menurut penelitian daun kelor dapat menghambat pengaktifan NF- κ B dan menurunkan ekspresi protein tumor. Seperti melindungi sistem kardiovaskuler dan mencegah penyakit jantung, mengatasi letih, linu dan nyeri, mencegah perdarahan, mengandung antimikroba dan antibakteri dan mencegah penyembuhan luka. (Affandi,2019). Selain sebagai pengobatan tanaman daun kelor memiliki banyak manfaat yang kaya akan vitamin yang cocok digunakan untuk masker perawatan wajah yang sehat yang disukai semua orang memiliki banyak nutrisi karena penggunaan bahan alami yaitu daun kelor sebagai bahan dasar utama yang dihancurkan kemudian di ambil sari patinya sebagai bahan pembuatan masker wajah (Marzuki, 2020).



Gambar 1. Tanaman kelor, daun, kulit kayu, bunga, akar, batang



Gambar 2. Daun kelor dan Serbuk



Gambar 3. Daun kelor untuk obat herbal



Gambar 4. Daun kelor untuk kecantikan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu:

- Pelaksanaan penyuluhan bagian dari program KKN Terpadu STIKES Nani Hasanuddin Makassar di Desa Taraweang Dusun Batu-Batu Kec. Labakkang Kabupaten Pangkep yang di hadiri 20 peserta dan berjalan lancar sebagian besar IRT hanya mengetahui tanaman daun kelor sebagai olahan makanan dengan penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mereka bahwa tanaman daun kelor memiliki cukup banyak manfaat di dalam tubuh. Sehingga masyarakat terutama IRT memiliki motivasi untuk membudidayakan menanam kelor didepan rumah atau pekarangan rumah masing-masing. Sehingga mampu menjadi solusi atas masalah kurang gizi untuk masyarakat dengan perekonomian rendah.
- Perlu kiranya dilakukan penyuluhan yang lebih intensif untuk menyebarluaskan informasi terkait tanaman daun kelor selain mudah di jangkau, kandungan gizi yang terdapat pada tanaman daun kelor sangat banyak karena hampir seluruh bagianya mulai dari akar, daun pohon dan kulit batang dapat dimanfaatkan semua dan bisa dijadikan olahan makanan sebagai menu sayuran, tanaman obat dan produk kecantikan berbahan dasar kelor.

DAFTAR PUSTAKA

- Algafari B. M., dan Muh. Shofi, (2018). Analisis kandungan mineral daun kelor (*Moringa Oleifera* Lamk) Menggunakan spectrometer XRF (X-Ray Fluorescence), *Akta Kimia Indonesia* 3(1) 104 – 111
- Aini, Q. (2019). Analisis Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Pada Pengobatan Diabetes Melitus. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press
- Affandi, N.N. (2019). Kelor Tanaman Ajaib Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat, Yogyakarta: Deepublish
- Bella, A. (2022). Kandungan dan Manfaat Daun Kelor bagi Kesehatan. <https://www.alodokter.com>. Akses 20 Juni 2022
- Isnan, W., dan Muin, N. (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera* Lamk.) bagi masyarakat. *Buletin Eboni*, 14(1), 63-75.
- Jusnita, N., & Syurya, W. (2019). Karakterisasi Nanoemulsi Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk .). 6(1), 16–24.
- Krisnadi, A Dudi. (2012). Kelor Super Nutrisi. Blora: Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia.
- Khairun N. B., Riyan W. & Annisa A., P., (2019) Potensi Terapi *Moringa oleifera* (Kelor) pada Penyakit Degeneratif. *Unila*. 3(1) 210 -214 <http://Juke.kedoktera.unira.ac.id/index.php/JK/index>
- Mardiana, L. (2013). Daun Ajaib Tumpas Penyakit. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Maryam, N.B., & Lilik S., (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19. *Proceeding of Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, Jakarta. Hal 1-5 <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaska>
- Marzuki, I. (2020). Pengembangan Desa Cerdas Berorientasi Organik Dan Teknologi Informasi: Tohar Media
- Purwati. (2019). Evaluasi Daun Kelor (*Moringaoleifera*) Sebagai Pangan Fungsional. <http://Journal.urgmac.id/index.php.abdimamahakam>. Juni 2019. Vol 3. No. 2
- Small, E. (2012). Top 100 Exotic Food Plants. CRC Press. New York.
- Tinna, I. (2018). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Leaves) Terhadap Peningkatan Kadar Eritrosit Pada Ibu Hamil Anemia. Makassar: Unhas
- Winarno, F.G. (2018). Tanaman Kelor: Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha. Jakarta. Gramedia.